

O *Regimen sanitatis* (1308) de Arnau de Vilanova (c. 1238-1311) e sua prescrição da *boa dieta*

Ricardo da Costa
Matheus Corassa da Silva
(Universidade Federal do Espírito Santo, Brasil)

Imagem 1



Um médico examina a urina à beira do leito de um paciente. *Canon medicinae* (manuscrito do séc. XIII), Avicena (980-1037), BM - ms. 0457 - f. 036v.

Nomen autem Medicinae a modo, id est temperamento, inpositum aestimatur, ut non satis, sed paulatim adhibeatur. Nam in multo contristatur natura, mediocriter autem gaudet.

O nome “Medicina” deriva de “medida”, isto é, de moderação, e assim foi chamada, segundo se crê, por ser empregada paulatinamente. Com o excesso sofre contristação, com o comedimento, prazer.

Isidoro de Sevilha (c. 560-636), *Etimologias*, IV, 2.

Introdução

O corpo. Sua conservação, seu bem-estar, sua *beleza. Estética corporal*. Nunca na História houve uma preocupação tão grande com o físico. Entre o *culto à forma* e o clássico adágio de Juvenal (60-128 d. C.), *Orandum est ut sit mens sana in corpore sano* (Oremos pela mente sã num corpo sã, *Sátiras X*, 356) a sociedade contemporânea tem dado especial atenção à alimentação, às atividades físicas diárias e, especialmente, à plástica corporal.

Ao longo da História, a noção dos cuidados com o corpo não esteve circunscrita apenas à égide da Saúde e da Estética, mas também da Ética. Por isso, as preocupações com a *integridade humana* em seus mais diversos aspectos eram recorrentes entre os médicos (físicos, segundo a terminologia medieval). Assim pensava Arnau de Vilanova (c. 1238-1311), renomado médico da corte de Aragão.¹ Formado em Medicina na Universidade de Montpellier (onde depois trabalhou como professor), Arnau defendeu a noção de que a saúde do corpo estava intimamente ligada ao bem-estar emocional e moral do indivíduo, mesma linha de pensamento dos precursores Hipócrates (c. 460-370 a. C.) e Galeno (c. 129-216).

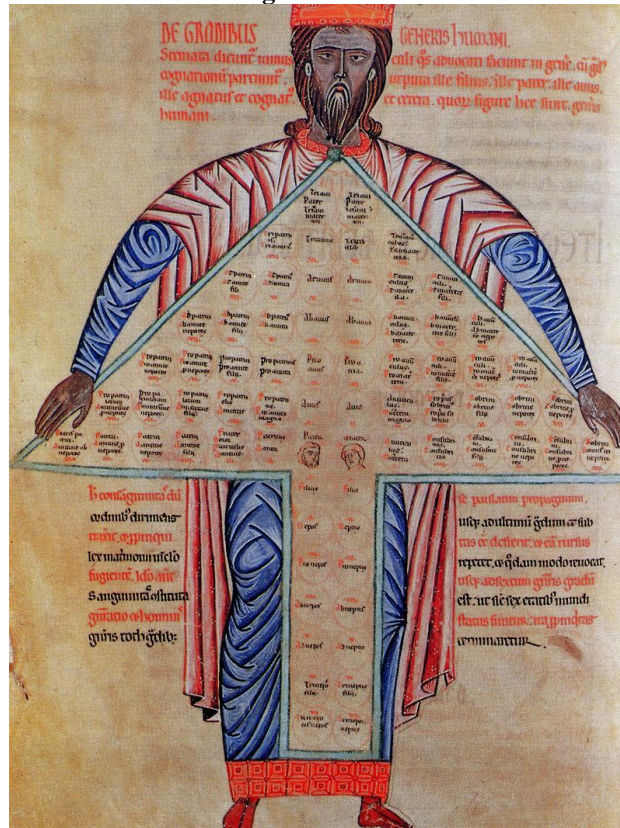
Quando escreveu o tratado *As Regras da Saúde a Jaime II* (1308),² por nós traduzido pela primeira vez do catalão medieval para o português,³ Vilanova revelou não só a preocupação com a saúde física do monarca, mas também com a integridade de todo o reino. Caso o rei ficasse doente, seus domínios padeceriam com ele. Afinal, o soberano era considerado a *Cabeça* da sociedade, e o conjunto de suas terras e de seus súditos o *Corpo*. Para que um estivesse saudável, o outro também precisava estar. Era uma relação quase simbiótica, algo impensável em nossos dias.

¹ No Brasil, um dos primeiros a estudar a figura de Arnau de Vilanova foi Noeli Dutra Rossatto (Universidade Federal de Santa Maria). No momento, o colega está para publicar a tradução e um estudo de uma das obras do médico, o *Gladius iugulans thomatistas*.

² Jaime II de Aragão, *o Justo* (1267-1327), foi rei da Sicília entre 1285 e 1305 e rei de Aragão, Valência, além de conde de Barcelona (1285-1302). Precedido por Pedro III de Aragão (1239-1285) e sucedido por Frederico III, *o Simples* (1341-1377), foi também o responsável pela conquista e anexação de diversos territórios aos domínios da Coroa de Aragão, de modo a elevá-la a um período de esplendor. Casou-se quatro vezes, mas só teve descendentes com sua segunda esposa, Blanca de Anjou (1280-1310).

³ Nossa tradução foi feita a partir da edição de Miquel Batllori (catalão) confrontada com a edição de Juan Cruz Cruz (espanhol).

Imagem 2



Árvore do Parentesco. Iluminura de um manuscrito do séc. IX das *Etimologias*, de Isidoro de Sevilha. Os graus do gênero humano na *metáfora do corpo*. A sociedade medieval entendia-se como um *organismo vivo*, o rei como sua cabeça.

Dos dezoito capítulos que compõem *As Regras*, onze são dedicados a um aspecto primordial para a conservação da saúde: a *boa dieta*. Frutas, verduras e legumes compõem boa parte da obra do médico medieval. Como consumi-las, prepará-las, mesclá-las. Trata-se, por isso, de um documento médico com um especial sabor culinário. Por isso, antes de apresentarmos os tópicos dessa importante fonte primária do século XIV, faremos um breve comentário sobre a *História da Alimentação*, tema algo esquecido pela historiografia tradicional, mas muito pertinente e inovador para os estudos atuais, especialmente a partir das pesquisas da chamada *Terceira Geração da Escola dos Annales* (ou *Nova História*).

I. Alimentação e sabor: inovações e tradições

Imagem 3



Detalhe do banquete de Ano-Novo do mês de Janeiro das *Mui Ricas Horas do Duque de Berry* (*Les Très Riches Heures du Duc de Berry*, c. 1410). “A refeição acontece em público, numa grande sala ornada de tapeçarias cavaleirescas. Não é exclusivamente uma sala de jantar; nessa época, a maioria dos cômodos era usada para uma variedade de funções (...) O duque aparece sentado à mesa em um banco com encosto (...). Encontra-se sob um dossel ou pano heráldico, de costas para o fogo, do qual está protegido por um anteparo (...) Atrás do duque, à sua esquerda, encostado no banco, é possivelmente seu médico, dando conselhos sobre os pratos dispostos diante de si (...) Um dos convidados já está se servindo de bebida do bufê. A mesa, embora posta com uma fina toalha de ornamentos geométricos e pratos de ouro (ou folhados a ouro), é uma tábua sobre cavaletes (...) O duque está sentado a uma considerável e honrosa distância do clérigo a seu lado. Ambos têm diante de si uma vasilha para lavar os dedos ou um prato de *pottage* (sopa grossa de carne ou verduras). Sobre a mesa há duas grandes travessas de ouro ou folhadas a ouro, contendo aves que estão sendo cortadas. Na frente do duque há uma série de pratos de ouro com tampas de prata, para conservar a comida quente. À direita há um *nef*, grande saleiro de ouro em formato de navio, bastante conhecido a partir do inventário das posses do duque, decorado, de um lado, com um urso e, do outro, com um cisne (...). Saleiros elaborados eram a marca registrada da alimentação refinada. O *nef* era um recipiente feito em formato adequado tanto para colocar vasilhas com sais como bandejas para doações. Ao lado, na mesa, há um pequeno cálice de pé alto. Em pé, na frente do duque, estão dois serviçais. Um deles é um trinchante ou *écuyer tranchant*, possivelmente o despenseiro (encarregado da despensa), com seu lenço ou cachênê sobre os ombros. Na extremidade oposta da mesa, um serviçal, de pé, prepara a comida do clérigo, enquanto um quarto, agachado na frente com um galgo, segura a carne que cortou para alimentá-lo. Outros dois pequenos cães estão sobre a mesa. O tapete de junco no chão era comum em salas como essa, sendo frequentemente substituído” (Freedman, 163-164).

Era das Revoluções, Era do Capital, Era dos Impérios, Era dos Extremos. Eric Hobsbawm (1917-2012) assim dividiu a história contemporânea. Como podemos denominar o nosso tempo? Do ponto de vista da cultura, talvez como a *Era da Artificialidade*. O fenômeno das redes de restaurantes *fast-food* parece solapar todo e qualquer requinte que, historicamente, sempre acompanhou as refeições. O baixo preço, além da velocidade no preparo, foi acompanhado por uma gradativa perda do sabor.

Em contrapartida, surgiram os preservadores da *haute cuisine*, além dos diversos movimentos gastronômicos que reagiram, a partir da década de 1990, contra esse processo de *macdonaldização*, como é o caso da *nouvelle cuisine* e da *Slow Food*, preocupados não só com a qualidade das refeições servidas, mas também com o bem-estar do consumidor.⁴

Esses movimentos invadiram a mídia de massa. Programas de televisão apresentavam (e ainda o fazem) renomados *chefs* como celebridades. O americano Anthony Bourdain (1956-) e o britânico Gordon Ramsay (1966-), no cenário internacional, e os franceses Claude Troisgros (1963?-) e Olivier Anquier (1959-), no âmbito brasileiro, são bons exemplos disso. Num *mix* de tradição (trazida de seus berços culinários) e inovação (como a utilização de ingredientes frescos), esses *chefs* apresentam diversas alternativas à *banalização gastronômica* provocada pelo *fast-food*.

Contudo, esbarramos em duas noções primordiais para o entendimento do que veio a ser chamada *História da Alimentação* ou, como preferiu Paul Freedman (1949-), *História do Sabor: tradição e inovação*. Se a História é, em certo sentido, um constante diálogo entre essas duas noções, a alimentação e a culinária, ao longo de toda a sua trajetória temporal, foram perpassadas por tensas relações entre ambos os conceitos. Em termos gastronômicos, essas ideias se subvertem a todo o momento, já que o que foi tradição por séculos, pode, em meio a essa intrincada rede temporal, tornar-se inovação.

Um clássico exemplo dessa situação é o da utilização de alimentos frescos no preparo das refeições. Da Pré-História a meados do século XX, os ingredientes empregados na alimentação diária sempre foram frescos. Um lentíssimo ritmo histórico. Apenas com a Segunda Guerra Mundial (1939-1945) os métodos para a conservação dos alimentos tornaram-se cada vez mais comuns. Assim, a partir da década de 1950, a popularização das geladeiras, congeladores e *freezers* deu início à *Era dos congelados*, que perdura até nossos dias. Os movimentos citados – a *nouvelle cuisine* e a *Slow Food* – resgataram, em suas receitas, a utilização de ingredientes frescos e os apresentaram como uma *inovação*. Essa, contudo, fora, outrora, *tradição*. Tal imbricamento explica, por vezes, o motivo de nosso agradável estranhamento quando nos deparamos com alguma receita ou recomendação alimentar medieval, como é o caso de *As Regras da Saúde* de Arnau de Vilanova.

II. *As Regras da Saúde* (1308)

Essa obra de Arnau de Vilanova insere-se em um gênero muito típico da Idade Média: os *regimina* para se conservar a saúde (ou *Flores*). Um dos primeiros textos redigidos desse tipo foi o *Regimen Sanitatis Salernitanum* (*Regra sanitária de Salerno*), composto em versos por volta de 1050 e impresso no século XV (com os comentários de Arnau de Vilanova). A Escola Médica de Salerno (fundada no final do séc. IX) foi a primeira do gênero na Europa. Normalmente, o conteúdo desses tratados consistia, como no caso da obra de Vilanova que aqui nos debruçamos, em breves

⁴ A *nouvelle cuisine française* é um movimento gastronômico nascido na década de 1970. Seus pratos são caracterizados pela delicadeza e, ao mesmo tempo, complexidade no preparo e ênfase na apresentação. Com isso, pretendem contribuir para que os valores estéticos e nutricionais se firmem na *haute cuisine* moderna. A *Slow Food*, por sua vez, é uma associação internacional fundada por Carlo Petrini em 1986 na Itália. Uma clara oposição às redes de *fast-food*, o movimento é regido pelo lema “Bom, Limpo e Justo” e promove uma apreciação da comida, valorização do sabor das refeições e o primado de uma lógica que valorize tanto o produto e o produtor quanto o consumidor e o meio ambiente (*site*: www.slowfood.com).

conselhos⁵, normas de higiene, de alimentação.

Imagem 4



Imagem de um incunábulo alemão (1474) do *Regimen Sanitatis* de Salerno.

As *Regras da Saúde a Jaime II*, embora escritas em prosa, não em versos, mantêm a mesma estrutura básica dos *regimina* (Carreras I Artau, 30). A obra está dividida em dezoito capítulos, e tem os seguintes temas:

Quadro 1

As Regras da Saúde a Jaime II		
Capítulo	Tema	Itens
I	Ar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Por qual razão se deve escolher um bom ar 2. Da escolha do ar segundo o tempo 3. A quem pode prejudicar o ar puro 4. Como se preservar dos danos do vento 5. Da escolha do lugar para descansar e dormir 6. Como melhorar casas úmidas 7. Como se aquecer ao fogo
II	Exercícios	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quando é bom muito exercício ou pouco 2. Quando é bom comer muito ou pouco 3. Qual exercício é bom ao rei e qual ele deve evitar

⁵ Por isso o nome *Flores* (ou *Lírios*): são florilégios médicos em forma de poesia (e as rimas para ajudar a memorização por parte do leitor)! Para o tema, ver a obra de Ernst Robert Curtius (citada ao final).

III	Banho	<ol style="list-style-type: none"> 1. Do banhar 2. Do lavar a cabeça e os pés 3. Do lavar a cabeça
IV	Comer e beber	<ol style="list-style-type: none"> 1. Qual hora é conveniente para comer 2. Da digestão que fazem aqueles que comem sem vontade 3. A quantidade de comida que se deve receber 4. Do primeiro dano que a comida provoca quando não é recebida de modo ordenado 5. Do dano que a comida causa quando não é bem mastigada 6. Do segundo dano da comida que não é recebida ordenadamente 7. Do beber 8. Da pimenta 9. Do vinho novo 10. Como se pode saciar a sede natural
V	Descanso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Por quais razões é melhor comer a principal refeição nas vésperas 2. Do descanso que aqueles que comeram moderadamente devem fazer antes de dormir 3. Qual parte deve descansar durante o primeiro sono 4. Quem deve voltar a dormir após ter feito o primeiro sono 5. Quando se deve descansar sobre o lado esquerdo 6. Do ato de dormir de costas 7. Do ato de dormir sobre o ventre 8. Aquelles que não devem dormir antes de comer 9. Porque deve-se dormir com a cabeça elevada
VI	União carnal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Da união carnal válida ou não ao corpo
VII	Alma	<ol style="list-style-type: none"> 1. Do dano causado pela ira 2. Do dano causado pela tristeza 3. Do benefício da alegria
VIII	Grãos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dos grãos com os quais se faz o pão 2. Do fermento, das farinhas, e de toda a comida feita com pasta frita ou cozida na água 3. Do amido e da aletria 4. Da sêmola 5. Da colagem do joio 6. Da comida de cevada 7. Da comida de aveia 8. Da comida de arroz 9. Qual é o melhor pão 10. Do biscoito
IX	Legumes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dos feijões e dos grãos-de-bico 2. Do ato de comer legumes 3. Dos caldos de feijão e de grão-de-bico 4. Do erro que cometem os que refogam os feijões em leite 5.
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Do dano que as frutas causam 2. Das frutas de acordo com a estação 3. Do dano que causam as frutas que ainda não estão bem maduras 4. Das amoras 5. Do dano causado pelas frutas com vermes 6. Porque não se deve comer muitas frutas ao mesmo tempo 7. Das ameixas e das cerejas 8. Dos figos e das uvas 9. Do ato de beber após comer figos 10. Das uvas para alargar o ventre 11. Do ato de beber após comer uvas 12. Do ato de limpar as uvas que se comem à mesa

X	Frutas	<ol style="list-style-type: none"> 13. Dos pêssegos e dos damascos 14. Dos pêssegos maduros e dos verdes, e como são limpas suas impurezas 15. Daqueles que comem muitos figos 16. Dos pepinos, melões e melancias 17. Dos pepinos 18. Dos pêssegos e das romãs doces 19. Dos pepinos e dos melões 20. Das frutas ácidas 21. Das frutas que estreitam ou comprimem o ventre 22. Das peras, das peras fora de época e dos marmelos 23. Das avelãs 24. Das avelãs tenras 25. Das avelãs torradas 26. Das castanhas 27. Como as frutas reguladoras estreitam ou alargam o ventre 28. Das frutas adstringentes 29. Como se devem comer as frutas adstringentes, como marmelos e peras de inverno 30. Dos frutos das sorvas e das nêspas 31. Das nozes confeitadas e das azeitonas salgadas 32. Das peras 33. Das castanhas e das tâmaras 34. Das passas 35. Dos figos secos 36. Das uvas da videira 37. Como são limpas as impurezas das uvas da videira 38. Das peras com queijo, ou cozidas e umedecidas no vinho 39. Das frutas oleosas, como amêndoas, avelãs, nozes, pinhões, pistaches, cruas ou confeitadas 40. Das amêndoas tenras e secas 41. Das nozes tenras e secas 42. Das avelãs 43. Dos pinhões 44. Do pistache 45. Das frutas confeitadas
XI	Hortaliças	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dos alfaces e das beldroegas 2. Dos pêssegos 3. Da borragem e da língua bovina chamada anchusa 4. Do espinafre e da erva-armola 5. Das hortaliças que valem mais no verão ou no inverno 6. Das couves brancas 7. Como se devem preparar os caldos das hortaliças 8. Das abóboras 9. Como os caldos das hortaliças devem ser tomados no início das refeições, exceto as couves
XII	Raízes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Da cebola 2. De como devem ser preparadas as couves e os rabanetes 3. Da cenoura 4. Da chirívia
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Das carnes que podem ser utilizadas em todas as épocas do ano 2. Das carnes mais convenientes no verão 3. Das carnes mais convenientes no inverno 4. Do cervo e da corça 5. Do galeirão-comum e dos patos 6. Das aves domésticas

XIII	Carnes	<ol style="list-style-type: none"> 7. Das aves domésticas, de como se devem preparar as outras carnes, quando devem estar mortas antes que sejam comidas, e como devem ser comidas 8. Do leitão 9. Do assado com fígado de porco e especiarias 10. Das carnes brancas 11. Do coração e dos outros membros 12. Do fígado 13. Do fígado de cabrito 14. Do cérebro do cabrito 15. Do coração do cervo 16. Do ventre de galinha e de ganso 17. Das orelhas, da cabeça e dos pés 18. Dos pulmões 19. Do peito
XIV	Derivados de animais	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dos ovos 2. Do leite 3. Da manteiga 4. Do soro de leite 5. Do queijo das vacas e ovelhas 6. Da coalhada 7. Do queijo fresco
XV	Peixes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Qual é o bom peixe 2. De como se deve amaciar o peixe de pele 3. Do peixe assado ou cozido na água 4. Como devem ser untados os peixes que são assados 5. Do peixe frito 6. Dos peixes salgados e secos 7. Da baleia e do atum 8. Do peixe semi-salgado
XVI	Condimentos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Da mostarda e da rúcula 2. Do mel e do açúcar 3. Dos temperos e condimentos que devem ser evitados pelos que têm hemorroidas 4. A pólvora com a qual se deve fazer molhos 5. De como devem ser feitos os pães 6. Dos picantes 7. Da laranja e das toranjas 8. Do amargor do broto do sarmento 9. Da salsa verde 10. Dos bons temperos e de todas as ardências 11. Da Regra de Hipócrates
XVII	Do ato de beber	<ol style="list-style-type: none"> 1. Do ato de beber após dormir, no verão 2. Do ato de beber pimenta ou vinho fraco 3. Da pimenta 4. Da pimenta que pode ser usada
XVIII	Das hemorroidas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Do que devem se proteger aqueles que têm hemorroidas 2. O que devem usar aqueles que têm hemorroidas 3. Das maneiras com as quais pode-se purgar as hemorroidas 4. Das sangrias que devem ser feitas para as hemorroidas 5. Os remédios que se podem fazer para as hemorroidas 6. O modo das hemorroidas 7. Finda a cura das hemorroidas

Como se pode perceber ao lermos os itens dos dezoito capítulos da obra, o tema que merece a maior atenção do médico e do nutricionista é o que hoje chamamos de *Nutrologia*, ou *Nutrição clínica*, em especial a nutrição das frutas. Talvez por esse motivo, além de ser um documento da *História da Medicina, As Regras da Saúde* abarquem a *História da Alimentação*.

III. O bom ar e os humores

O texto principia com uma consideração a respeito do ar: a importância de se buscar um bom ar para se ter bons pensamentos e uma boa capacidade judicativa, de acordo com cada estação do ano:

Car en estiu deu ésser demanat àer pur declinan a fredor atemprada, e el contrari en ivern; en aqueyl loc, emperò, un l'èr és pur, les altres dues partides del any, ço és primavera e autumpne, qui són atempratz en les calitatz lurs.

No verão, deve-se almejar um ar puro separado do frio temperado, e o contrário no inverno. Naquele lugar, contudo, um ar é puro nas outras duas estações do ano, isto é, a primavera e o outono, que são moderadas em suas qualidades (I.2.).

A escolha de um bom ar, assim como a prática dos exercícios físicos indicados no capítulo seguinte, eram fundamentais, segundo a *filosofia médica* de Vilanova, para o bom funcionamento dos “membros espirituais” (coração, fígado e cérebro). Deles provinham os “espíritos do corpo”, portadores do entendimento e das virtudes necessárias ao rei.

Ademais, lembremos que a medicina da época refletia ainda, e o faria até o século XVIII, a hipocrática *teoria dos humores*. Acreditava-se que o Universo era formado, em sua essência, por quatro elementos: terra, água, ar e fogo. O corpo humano, por sua vez, tido como *microcosmos*, possuía quatro *humores*, respectivamente relacionados aos elementos: bílis negra, fleuma, sangue e bílis amarela. A noção básica dessa teoria era a de que tais humores deveriam permanecer em equilíbrio para que a saúde fosse conservada.

Supunha-se, assim, que a predominância de um deles, além de prejudicar o corpo medicinalmente, gerava uma alteração em sua personalidade, em seu comportamento, em suas virtudes.⁶ A predominância da bílis negra, por exemplo, indicava um estado de melancolia e de desânimo, ao passo que a bílis amarela, também chamada de *cólera*, produzia no indivíduo irritação e agressividade. No quadro abaixo, apresentamos a correspondência dos humores com os quatro elementos e suas características básicas, os órgãos onde eram, supostamente, produzidos e os aspectos comportamentais a eles relacionados.

Quadro 2

Humor	Características	Elemento associado	Órgão produtor	Temperamento e comportamento
Bílis amarela	Quente e seco	Fogo	Fígado	Colérico Irritação, agressividade, coragem
Sangue	Quente e úmido	Ar	Coração	Sanguíneo Alegria, valentia, esperança

⁶ A *teoria dos humores* esteve, por séculos, intimamente ligada à Astrologia, estudo dos movimentos dos astros e de sua possível influência na vida humana (Costa, 481-501).

Fleuma	Fria e úmida	Água	Pulmão ou Cérebro	Fleumático Moderação, frieza, diplomacia
Bílis negra	Fria e seca	Terra	Baço	Bilioso Melancolia, desânimo, complexidade

De acordo com tal teoria, portanto, a tríade formada por 1) um ar de qualidade, 2) atividades físicas praticadas regularmente e 3) uma dieta adequada era essencial para se atingir um *estado temperado* (Pouchelle, 152). O equilíbrio entre os humores ditava as prescrições médicas mais apropriadas. Uma Medicina que, como dissemos, estava não apenas preocupada com a integridade física, mas também moral, de seus pacientes.

Contudo, era na dieta que residia o âmago dos escritos de Arnau de Vilanova. As outras recomendações, na maioria das vezes, eram dadas com vistas a proporcionar ao corpo a melhor digestão possível. Fosse pela influência da teoria humoral, fosse pelo entusiasmo da doutrina católica por uma alimentação mais moderada, com ênfase nos jejuns, o fato é que um dos elementos mais antigos e contínuos de padrões alimentares era a relação entre dieta e virtude. A *boa dieta*, pois, era o sustentáculo dos homens virtuosos (Freedman, 165).

Após tecer considerações a respeito do cuidado com o bom ar de acordo com a respectiva compleição física (chamada então de *temperamento – colérico, sanguíneo, fleumático e melancólico*), o médico catalão faz indicações de aromatização nos ambientes da casa de acordo com a estação do ano. Por exemplo, aloés,⁷ incensos, madeira de zimbro⁸ ou cipreste⁹ no inverno, e sândalo¹⁰ com folhas de murta secas, ou seus ramos (ou ainda com rosas secas) no verão. É o que chamamos hoje de *Aromaterapia!*

A seguir, Vilanova prossegue em seus conselhos ao rei Jaime II, e o aconselha a fazer exercícios (antes de comer), pois estes eliminam as gorduras (que ele chama de *superfluidades*): quem come muito, deve fazer muito exercício, quem come pouco, pouco, e sempre com moderação!

IV. Os banhos

É então que chegamos a um dos temas mais mitologizados pelo senso-comum a respeito do período medieval: os banhos. Fernand Braudel (1902-1985) e Régine Pernoud (1909-1998) já “descobriram”, há mais de trinta anos: tomava-se muito mais banho na Idade Média do que no

⁷ Aloé: comum às plantas do gênero *Aloe*, da família das *asfodeláceas* (geralmente incluído na família das *liliáceas*), que reúne cerca de 365 espécies arbustivas ou arbóreas, geralmente xerófilas, de folhas carnosas, frequentemente denteadas, em densas rosetas. Outros nomes: azebre, caraguatá-de-jardim, erva-azebre, erva-babosa. Nativas espontâneas de Madagascar, das regiões tropicais do Sul da África e Arábia, e subespontâneas em outras áreas tropicais, algumas são cultivadas para extração de gel e fibras.

⁸ Zimbro: arbusto (*Juniperus communis*) da família das *cupressáceas*, nativo de regiões temperadas do hemisfério norte, de folhas lineares e cones femininos doces e aromáticos, semelhantes a bagas, comestíveis, com propriedades estomáquicas e diuréticas, especialmente utilizado no preparo do gim e na aromatização de licores. Outros nomes: cedro, genebreiro, junípero.

⁹ Cipreste: árvore de até 45 m (*Cupressus sempervirens*), da família das *cupressáceas*, com copa geralmente muito estreita e esguia, ramificações terminais lineares, de um verde forte, e com pequenos estróbilos globosos e pêndulos. Nativa do Sul da Europa e do Sudoeste da Ásia, simboliza a tristeza; sua madeira, homogênea e aromática, foi utilizada em sarcófagos egípcios, móveis gregos, arcas medievais etc.

¹⁰ Sândalo: a árvore do sândalo (*Santalum album*) é originária da Índia e outras partes da Ásia. Atualmente, é plantada em outros lugares do mundo, especialmente na América. Sua madeira é conhecida por seu entalhe para esculturas e porque dela se obtém óleos voláteis usados em perfumaria. O sândalo originário da Índia é o que produz a melhor madeira e os melhores óleos aromatizantes. As outras espécies cultivadas não são tão próximas à espécie hindu, mas recebem o nome de sândalos e sua madeira é também aromática.

período moderno (Braudel, 296-298) – aliás, era-se muito mais feliz na Idade Média que na Modernidade!¹¹

Imagem 5



Em uma profunda tina de madeira – exatamente como um *ofurô* (風呂) oriental – o homem toma banho enquanto sua esposa amorosamente o esfrega (cena, aliás, típica na história da civilização pelo menos até o século XIX). Ver Konieczny & Alvarez (com vasta bibliografia e citações de fontes de época – Magninius Mediolanensis [séc. XIV], Pietro da Tossignano [séc. XIV], John Russell [séc. XV]). Acrescentamos: Ramon Llull (1232-1316) em sua obra *Doutrina para crianças (Doctrina pueril)*, dedicada ao filho, aconselha: um bom banho às vezes vale muito mais do que receitas médicas! (“Filho, sangrias, dietas, vômitos, banhos e muitas outras coisas são contra a ocasião da doença, e são mais seguras que as receitas, os letovaris, os xaropes e as outras coisas compostas da medicina simples”, cap. LXXVIII [*Da Ciência da Medicina*], 25).

Temos conhecimento de banhos na Idade Média, documentalmente falando, pelo menos desde o século IX: Einhard (770-840) nos conta que Carlos Magno (742-814) adorava tomar banho não só com seus filhos, mas também com nobres e amigos, e, vez ou outra, a tropa de seus seguidores ou sua escolta: algumas vezes cem ou mais pessoas se banhavam com ele! (*Vida de Carlos Magno*, XX).

Assim, quando Arnau de Vilanova aconselha banhos regulares ao rei (ou sauna), nada mais faz do que manter a longa tradição medieval de higiene corporal:

Aprés concideracion del exercici, se seguex concideració del bany, per tal car comple lo seu deffalment. Car, en regiment de sanitat, aquels solament se banyen als quals, per tal con no són exercitatz ho per molt menyar, moltitut de sobrefluïtatz és ajustada e·ls brahons e entre la carn e la cotna; ho aquels als quals és mester lavament del cors per gran suor, ho per exercici, ho per altra raó. E per ço als primés és bon e covinent bany [d’estuba], a escomoura

¹¹ “Não há dúvida que a Europa passou, entre 1350 e 1550, por um período de vida *individual* feliz (...) É esse o paradoxo em que temos de insistir, prevalecendo a ideia simplista de que, quanto mais recuamos para a Idade Média, mais penetramos na infelicidade. Com efeito, quando se fala do nível de *vida popular*, isto é, o da maioria das pessoas, é o contrário que sucede (...) antes de 1520-1540, no Languedoc ainda pouco povoado, camponeses e artesãos comem pão branco. A deterioração acentua-se à medida que nos afastamos do outono da Idade Média e mantém-se até o meio do século XIX (os grifos são nossos)” (Braudel, 254).

la suor; e als altres, banys d'aygua alavan. Mas negun d'aquests banys no és mester a cors atemprat ho abundant de sanc, si atempradament menga e és exercitat; car no à mester alavar a suar, ne encare alavar per rahó de la suor.

E si per ventura, per rahó del exercici qui escomou la suor, alcuna veguade era a hom mester de lavar, mester és que la aygua no sia trop calda, mas sia tèbea, axí con aquela la qual és calfada d'estiu per la calor del sol, e sien gitades en lo bany roses bulides d'una bulor.

Após considerações sobre o exercício, tratemos do banho, pois isso substitui a falta do primeiro. Nas *Regras da Saúde*, aqueles que somente se banham, por não se exercitarem e muito comerem, acumulam um excesso de superfluidades nos braços e entre a carne e a pele. Por sua vez, àqueles aos quais é necessário lavar o corpo por seu suor excessivo graças ao exercício, é-o por outro motivo. Aos primeiros, é bom e conveniente o banho de estufa para remover o suor; aos outros, simplesmente banhos d'água. Mas nenhum desses banhos é necessário ao corpo temperado com abundância de sangue, pois este temperamento auto estimula o corpo, e faz com que ele não necessite ter seu suor lavado, tampouco lavá-lo por causa do suor.

E, se porventura, por razão de algum exercício que libere o suor, alguma vez for necessário lavá-lo, é importante que a água não esteja muito quente, mas morna, assim como aquela que é aquecida no verão pelo calor do Sol, e que sejam postas rosas fervidas no banho (III.1).

Além de se tomar banhos, deve-se lavar os pés (III.2.) – segundo o médico, para se conservar a audição e a memória! – e a cabeça (III.3.) – essa sim, no máximo uma vez por semana, e nunca após comer. Deve-se ainda comer moderadamente, de modo que o ventre não se inflame em demasia (IV.3.) e com uma correta mastigação (IV.5.). Em relação à bebida, Arnau desaconselha que se beba vinho mesclado com gesso (ou cal), ao que parece, um hábito da época (IV.7).¹²

Há vários conselhos de como se deve descansar (cap. V), inclusive com uma breve prescrição sobre a vida sexual (VI.1.): não se deve ter relações sexuais após comer, mas depois de ter dormido, e com um “intervalo conveniente” entre um ato e outro, pois a ejaculação envelhece o homem e faz com que o “decaimento” chegue antes do tempo!

III. Pães, legumes, frutas, hortaliças e carnes: no âmago da *boa dieta*

Feitas as considerações acerca do melhor ar, dos exercícios físicos, dos banhos e até das relações sexuais, chegamos ao que parece ser o núcleo dessa fonte medieval: a *boa dieta*. Conforme dissemos, a alimentação tinha um importante papel na manutenção da compleição física (ou *temperamento*). O equilíbrio entre os humores e, portanto, entre os alimentos consumidos, era essencial. Arnau de Vilanova, nesse sentido, reflete em seu tratado os anseios pela moderação apregoados desde a Antiguidade Clássica com os quais se rompeu, abruptamente, quando das invasões bárbaras do início do Medieval. A gulodice, muito comum entre os reis medievais, era um *comportamento tipicamente pagão* com o qual se preocupava a Igreja (Freedman, 164-165). E também os médicos.

As recomendações de Vilanova sobre a dieta são bem simples: nos onze capítulos em que é tratada, a abordagem se resume a indicar os alimentos mais adequados para se alcançar o

¹² No Brasil, ainda é costume fazer doces em conserva com cal, pois isso torna o alimento mais saboroso.

temperamento do corpo, além de alguns comentários sobre suas propriedades e a melhor maneira de consumi-los.

O primeiro grupo alimentar a ser apresentado é o dos que *nutrem* o organismo (VIII). Chamá-los-íamos, hoje, de *carboidratos*. Deixaremos a análise desse capítulo, contudo, para outra oportunidade. O tratamento do segundo, o dos legumes (IX), é iniciado por uma frase algo controversa:

Legums no són covinentz a corses atempratz dementre los corses són sans.

Legumes não são convenientes a corpos temperados enquanto são sadios.

Parece-nos, sem dúvida, uma curiosa recomendação. Entretanto, somos logo providos pelos esclarecimentos de Miquel Batllori (1909-2003), que atenta para o fato de que as leguminosas eram prejudiciais à compleição de Jaime II, com exceção dos feijões e dos grãos-de-bico – IX.1, IX.2 e IX.3 – (Batllori, p. 138). Passamos, em seguida, ao mais extenso capítulo das *Regras*, o décimo, que aborda as frutas e a melhor forma de ingeri-las.

Em uma exaustiva demonstração de conhecimento sobre elas, Arnau elenca 45 tópicos para descrever os benefícios (e danos) das frutas, além dos elementos mais caros à saúde presentes nas comumente consumidas pelo rei. Pêssegos, damascos, melões, melancias, pinhões, avelãs, uvas, peras, castanhas, tâmaras. Cozidas, secas, frescas, confeitadas. Elas também deveriam ser consumidas de acordo com a estação:

Per tal, donques, con en l'estiu la sanc per calor del àer és enflamada, e en estiu e en autumpne per la sequetat del àer, qui és aguda, convén-se en los ditz temps usar fruytes fredes e humides a atemprar la sanch.

Aytambén, per ço cor per la calor del estiu los membres del cors són rarificatz e esclareïtz, e pus tost la calor natural e·ls espiritz ixen dels membres, lavors covén usar fruytes atempradament estrenyén los pors de la carn, axí con són fruytes ·I· poc àrrees. Aytanbén, en los ditz temps, és bon usar fruytes agres, a trencar la agudea de les còleres.

Sequetat, encara, del temps, la qual moltes veguades constipa e restreny lo ventre, requer que sovín en estiu e en autumpne ús hom les dites fruytes.

Por isso, como no verão o sangue se inflama graças ao calor do ar, e no verão e no outono são muito secos, convém que sejam consumidas frutas frias e úmidas para temperar o sangue.

Do mesmo modo, como no calor do verão os membros dos corpos emagrecem e empalidecem, e o calor natural e os espíritos mais rapidamente saem deles, convém consumir frutas moderadamente para que os poros da carne sejam obstruídos, como frutas um pouco constringentes. Também nesses períodos é bom consumir frutas ácidas para quebrar a agudez das cóleras.

A secura do tempo, que muitas vezes constipa e restringe o ventre, requer que, constantemente, no verão e no outono, tais frutas sejam consumidas (X.2).

Ameixas não devem ser comidas com cerejas (X.7), nem figos com uvas (X.8). Pêssegos devem ser consumidos por aqueles que têm o fígado quente e seco (ou seja, por *coléricos*), figos são bons para homens jovens por sua acidez (X.15), pepinos e melões são bons antes do jantar (para atenuar o ardor do sangue) (X.19), frutas adstringentes nunca devem ser ingeridas cruas (X.27),¹³ peras são mais aconselháveis no verão e no outono (por seu sumo) (X.31) e castanhas e tâmaras, por serem doces, não serem sumosas e terem alguma adstringência, são melhores no inverno e na primavera (X.32).

Essa *imensidão frutífera* era parte fundamental da farta, porém saudável, dieta do soberano de Aragão. Um aspecto interessante das recomendações de Vilanova era a preocupação se determinados alimentos e sobretudo frutas, causavam ou não prisão de ventre. É possível que isso se deva às diagnosticadas hemorroidas do rei, visto que um intestino solto é não só prejudicial, mas extremamente doloroso para quem sofre de tal doença!

A obra trata ainda das hortaliças, raízes (cebola, couve, rabanete, cenoura e chirívia), carnes, derivados do leite, peixes (linguados, esturjões, baleias, atuns), condimentos (mostarda, rúcula, mel, açúcar, pólvora [!], salsa, sarmento), regras para se beber e, por fim, conselhos para mitigar as hemorroidas.

Por isso, desculpamo-nos com nossos leitores e ouvintes, já que a exiguidade do tempo dessa palestra, a extensão do tema e a riqueza temática da obra não permitem que façamos uma abordagem mais aprofundada de toda a fonte. Queremos destacar, contudo, a *riqueza gastronômica* das mesas medievais. Um tratado como o de Arnau de Vilanova evidencia que, ao contrário do que apregoam muitos que desconhecem esse período, comia-se muito bem na Idade Média.¹⁴

¹³ As frutas adstringentes, por seu poder constringente, melhoram o funcionamento do aparelho digestivo, diminuem a secreção das mucosas e favorecem a limpeza da boca, da garganta e dos dentes (como a maçã, por exemplo). Arnau de Vilanova já conhecia esses efeitos.

¹⁴ As principais plantas cultivadas a partir da Idade Média eram: **espelta** (espécie de trigo, considerado hoje de qualidade inferior), **centeio** (planta gramínea utilizada para fabricação de pão), **aveia** (gramínea rica em substâncias nutritivas), **fagópiro** (planta da família das *poligonáceas*; *trigo-mouro*, *trigo-sarraceno*). Do mundo antigo, a Idade Média recebeu de herança a **cevada** (planta gramínea), o **painço** (capim alimentício anual da família das gramíneas) e o **sorgo** (planta gramínea; milho-zaburro). Por sua vez, a dieta medieval, especialmente camponesa, era composta de **porco** (criado não em cercas, e que, por sua vez, se alimentava nos bosques com bolotas de carvalho), **sopas** (de cevada e de espelta), **papas** (de milhete ou sorgo), **pão rústico** (micha, de centeio, de espelta ou de farinha de aveia), **manteiga** e **queijos** (de ovelha ou cabra), **mel**, **cebola**, **alho-poró**, **alho** (item tipicamente camponês, diferenciador social), **alface**, **chicória**, **endívia**, **acelga**, **cenoura**, **funcho**, **rabanete**. Entre os séculos XII e XIII, **carne de gado miúdo** (ovelhas, porcos, cabras, carneiros, galinhas e gansos – quase todas as famílias camponesas tinham alguns desses animais, além de coelhos, lebres, frangos, perdizes e galinholas [em menor escala]); **queijo**, **lentilhas**, **grão-de-bico**, **ervilha-de-pombo**, **ervilhaca** e **cizirão**, **couve**, **cebola**, **nabo**, **alho**, **alho-poró**, **espinafre** e **abóbora** (tudo cultivado em hortas familiares), além de **aspargo**, **agrião**, **cogumelo** e **plantas aromáticas** (**tomilho**, **manjerona**, **basílico**, **louro**, **funcho** e **salva**). Por fim, havia ainda outras culturas cultivadas: **feijão**, **nabo**, **ervilha**, **lentilha**, **giesta** (planta ornamental), **garança** (também conhecida como **ruiva**; erva da família das *rubiáceas*, nativa do Mediterrâneo, cuja raiz serve para tingir tecidos), **açafrão** (planta herbácea da família das *iridáceas*, de flores violáceas, com estigmas de cor escarlate. Estes estigmas, de cor tirante a amarelo forte, eram usados na Idade Média como corantes, na medicina e também para condimentar certos alimentos), **cardo** (planta da família das *compostas*), **linho** (erva anual, de alto valor em pintura e cujo caule fornece a fibra do mesmo nome) e **cânhamo** (erva da família das *moráceas*, que fornece fibras). Com essa riquíssima base nutricional da maioria da população (camponesa), a Idade Média preparou a expansão europeia dos séculos seguintes (mesmo com a avassaladora *Peste Negra* no século XIV). Ver Flandrin & Montanari, além de Hodgett (citados ao final).

Imagem 6



A abundância da mesa na Idade Média. *Livre de la chasse* (*Livro da caça*), início do séc. XV, de Gastão III de Foix-Bearne, *Phoebus* (1331-1391). Paris, BNF, ms. francês 616, folio 67.

As pesquisas mais recentes revelam que esse panorama, devidamente nuançado, é claro, podia ser observado da base ao topo da sociedade. Os camponeses, muito próximos daquilo que produziam nos campos, tinham nos pães, nas frutas, hortaliças e peixes o âmago de sua dieta. As cortes reais da Europa ocidental, à medida que avançavam em seu *processo civilizador*, para utilizar a expressão de Norbert Elias (1897-1990), substituíram, paulatinamente, as gordas carnes de caça a que estavam habituadas por esses alimentos mais leves. A “desbarbarização” desses *entourages* nobiliárquicos, portanto, foi também manifesta em seus hábitos alimentares: a diversificação dos alimentos e o refinamento dos pratos consumidos aparecem na documentação como fatos incontestáveis. Uma sociedade que, definitivamente, alimentava-se melhor que nos séculos passados, embora a busca pelo requinte já anunciasse na própria gastronomia sinais de uma clivagem social entre a nobreza e as camadas mais modestas (Flandrin & Montanari, 292-299, 387-408, 466-477; Freedman, 169-175).

Conclusão



Um médico (à esquerda) recebe a visita de um rapaz com uma inflamação no olho. Besançon, Bibliothèque municipale, ms. 0457, f. 148v. Avicena (c. 980-1037), *Canon medicinae*. Paris, séc. XIII.

As Regras da Saúde a Jaime II marcam um momento de inflexão na história da Medicina medieval. Por um lado, Vilanova seguiu a tradição de sua *arte*, ao enfatizar os banhos e a medicina preventiva. Por outro, inovou com seu espírito empírico – certamente os conselhos relacionados à combinação de alimentos, além de levar em conta as combinações entre os humores e os astros, eram derivados da experiência prática – sem se importar se estavam ou não de acordo com as posições das então consideradas autoridades médicas (Galeno e Avicena). Nesse sentido, sua obra médica foi um marco para sua época.

Por outro lado, e justamente por isso, não podemos considerar *As Regras* como um exemplo corrente da Medicina então praticada. Arnau de Vilanova foi médico de reis e papas, renomado acadêmico da Faculdade de Medicina de Montpellier. Ou seja, foi o clínico mais proeminente de seu tempo. Por isso, é mais prudente considerar sua obra como um paradigma do estado do conhecimento médico no século XIV em sua camada mais culta. Mesmo assim, a abrangência e riqueza do conteúdo das *Regras* faz com que esse importante documento, traduzido por nós pela primeira vez para o português diretamente da excelente tradução catalã do latim feita pelo cirurgião Berenguer de Sarriera (entre 1305 e 1310) a pedido da rainha Blanca de Anjou (1280-1310), seja uma fonte quase inesgotável para que estudiosos conheçam e investiguem não só as prescrições médicas e a relação médico/paciente, mas os hábitos tanto alimentares quanto higiênicos das elites europeias do final da Idade Média.¹⁵

¹⁵ Agradecemos a leitura crítica dos professores Hélio Angotti Neto, Vinícius Muline e Carmen Lícia Palazzo.

Obras citadas

- Arnau de Vilanova. Miquel Batllori trad. cat. *Obres catalanes. Volum II: Escrits Mèdics*. Barcelona: Editorial Barcino, 1947.
- Arnaldo de Vilanova. Juan Cruz Cruz trad. esp. *El Régimen de salud*. Internet, <http://regusto.es/2011/12/02/el-regimen-de-salud-de-arnaldo-de-vilanova/>.
- Braudel, Fernand. *Civilização Material, Economia e Capitalismo. As Estruturas do Cotidiano. Séculos XV-XVIII*. São Paulo: Martins Fontes, 1995.
- Carreras I Artau, Joaquim. “Pròleg. Les obres mèdiques d’Arnau de Vilanova”. En Arnau de Vilanova. Miquel Batllori trad. cat. *Obres catalanes. Volum II: Escrits Mèdics*. Barcelona: Editorial Barcino, 1947, p. 09-51.
- Costa, Ricardo da. “Olhando para as estrelas, a fronteira imaginária final – Astronomia e Astrologia na Idade Média e a visão medieval do Cosmo”. *Dimensões - Revista de História da UFES* 14 (2002): 481-501. Internet, <http://www.ricardocosta.com/artigo/olhando-para-estrelas-fronteira-imaginaria-final>.
- Curtius, Ernst Robert. *Literatura Européia e Idade Média Latina*. São Paulo: HUCITEC, 1996.
- Eco, Umberto. *História da beleza*. Rio de Janeiro: Record, 2004.
- Einhard. Luciano Vianna & Cassandra Moutinho trad. port. *Vida de Carlos Magno*. Internet, <http://www.ricardocosta.com/traducoes/textos/vida-de-carlos-magno-c-817-829>.
- Elias, Norbert. *O processo civilizador*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1990. 2 vols.
- Flandrin, Jean-Louis & Montanari, Massimo. *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.
- Freedman, Paul ed. *A História do Sabor*. São Paulo: Editora Senac, 2009.
- Hodgett, Gerald A. *História Social e Econômica da Idade Média*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1975.
- Iuvenalis. *Satura X*. Internet, <http://www.thelatinlibrary.com/juvenal/10.shtml>.
- Konieczny, Peter & Alvarez, Sandra. “Did people in the Middle Ages take baths?”, *Medievalists.Net* (2013), Internet, <http://www.medievalists.net/2013/04/13/did-people-in-the-middle-ages-take-baths/>.
- Le Goff, Jacques & Truong, Nicolas. *Uma história do corpo na Idade Média*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2006.
- Pérnoud, Régine. *Luz sobre a Idade Média*. Mem Martins, Portugal: Publicações Europa-América, 1997.
- Pouchelle, Marie-Christine. “Medicina”. En Jacques Le Goff & Jean-Claude Schmitt eds. *Dicionário Temático do Ocidente Medieval II*. Bauru, SP: EDUSC, Imprensa Oficial do Estado, 2002. 151-165.
- Ramon Llull. Ricardo da Costa trad. port. *Doutrina para crianças* (c. 1274-1276). Alicante: e-Editorial IVITRA, 2010.
- San Isidoro de Sevilla. *Etimologias*. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos, 1994. Vol. 1. 482-483.